



## Research Paper

[10.22034/IJFP.2023.1975498.1186](https://doi.org/10.22034/IJFP.2023.1975498.1186)

## Comparison of the Effectiveness of Combining Parent Management Training with Mindful Parenting and Acceptance and Commitment on Parenting Stress and Child Externalizing Problems

Farzaneh Kosari<sup>1</sup>, Parviz Sabahi<sup>2\*</sup>, Shahrokh Makvand Hosseini<sup>3</sup>

1. Ph. D in psychology, Mahdishaer Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Iran
2. Assistant professor, Department of Psychology, Mahdishaer Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran
3. Associate professor, Department of Psychology, Mahdishaer Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran

Article Info.	Abstract
<p><b>Received:</b> 28.11.2021</p> <p><b>Accepted:</b> 23.04.2022</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Parent Management Training, Mindful Parenting, Parenting based on acceptance and commitment therapy, Parenting stress</i></p>	<p><b>Abstract</b></p> <p>Nowadays, combined parenting programs that teach behavioral parenting skills and regulate parents' emotions by valuing parents' thoughts and feelings have proven more effective than non-combined programs; however, there is no evidence comparing the effectiveness of these combined programs. Thus, the current study compared the effects of a combined program of Parent Management Training (PMT) and mindful parenting with a combined program of PMT and parenting based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on parenting stress and a child's externalizing problems. The study employed a semi-experimental design with a pre-test, post-test, and three-month follow-up, as well as a control group. The current research population consisted of mothers of preschool-aged children in the city of Semnan in 2022; more specifically, 36 mothers with high parenting stress levels (as measured by Abidin's Parenting Stress Index – Short Form [PSI-SF]) and children with externalizing problems (as measured by the Eyberg Child Behavior Inventory [ECBI]) were randomly assigned to one of three groups (two experimental groups and one control group). Each experimental group received eight two-hour sessions, once per week, of separate combination programs, while the control group was placed on a waiting list. Multivariate covariance analysis revealed that both combined programs significantly reduced parental stress and children's externalizing problems between the post-test and the three-month follow-up. However, no significant difference was observed between the effectiveness of the two programs in reducing parenting stress and child problems. Therefore, the combined program of parenting based on ACT and PMT with the combined program of mindful parenting training and PMT can be utilized to reduce parenting stress and child behavior problems.</p>
<p><b>*Corresponding author</b> Email: <a href="mailto:p_sabahi@semnan.ac.ir">p_sabahi@semnan.ac.ir</a></p>	
<p><b>How to Cite:</b> Kosari, F., Sabahi, P., Makvan Hosseini, S. (2022). Comparison of the Effectiveness of Combined Program of ACT Parenting and Parent Management Training with Combined Program of Mindful Parenting and Parent Management Training on Parenting stress, and Child's Externalizing Problems. <i>Journal of Family Psychology</i>. 9(1), 117-130.</p>	



## مقایسه اثربخشی ترکیب آموزش مدیریت والدین با فرزندپروری ذهن آگاهانه و پذیرش و تعهد بر استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک

فرزانه کوثری<sup>۱</sup>، پرویز صباحی<sup>۲\*</sup>، شاهرخ مکوند حسینی<sup>۳</sup>

۱. دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی مهدیشهر، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران
۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی مهدیشهر، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران
۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی مهدیشهر، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

### اطلاعات مقاله

### چکیده

### چکیده

امروزه برنامه‌های ترکیبی فرزندپروری که علاوه بر آموزش مهارت‌های فرزندپروری رفتاری، با اهمیت دادن به افکار و احساسات والدین به تنظیم هیجان والدین می‌پردازند اثربخشی بالاتری را از برنامه‌های غیر ترکیبی نشان داده‌اند، اما شواهدی برای مقایسه این برنامه‌های ترکیبی وجود ندارد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی برنامه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مدیریت والدین با اثربخشی برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین بر استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر مادران کودکان پیش‌دبستانی شهرستان سمنان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند، ۳۶ مادر با سطوح استرس والدگری بالا (بر طبق شاخص استرس والدگری آبدین (PSI-SF) که کودکانی با مشکلات برونی‌سازی شده (بر طبق پرسشنامه رفتاری کودک آیرگ (ECBI) داشتند، به صورت تصادفی در سه گروه جای گرفتند (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل). هر یک از گروه‌های آزمایش در ۸ جلسه دو ساعته به صورت هفته‌ای یک جلسه برنامه‌های ترکیبی جداگانه‌ای را دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد هر دو برنامه ترکیبی منجر به کاهش معنادار استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک در پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه شدند. اما میان اثربخشی دو برنامه بر استرس والدگری و مشکلات کودک تفاوت معناداری وجود نداشت. بنابراین می‌توان از هر دو برنامه فرزندپروری در جهت کاهش استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک بهره برد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۰۳

### کلیدواژه‌ها:

آموزش مدیریت والدین،  
فرزندپروری ذهن آگاهانه،  
فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد،  
استرس والدگری

### \*نویسنده مسئول:

پست الکترونیکی: [p\\_sabahi@semnan.ac.ir](mailto:p_sabahi@semnan.ac.ir)

### استناد به این مقاله:

کوثری، فرزانه، صباحی، پرویز، مکوند حسینی، شاهرخ (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی برنامه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مدیریت والدین با برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین بر استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک. *روانشناسی خانواده*، ۹(۱)، ۱۱۷-۱۳۰.

والدین نسبت به بزرگسالان بدون فرزند استرس بیشتری را گزارش می‌کنند. استرس والدگری نوعی از استرس است که والدین به هنگام بزرگ کردن یک کودک تجربه می‌کنند، استرسی که نگرانی و ناراحتی از مشکلات روزانه با فرزندان، مسئولیت‌های بیش از حد، نداشتن زمان کافی، نگرانی‌های اقتصادی، دغدغه سلامت اعضای خانواده، اختلاف نظر در مورد فرزندپروری و نگرانی‌های روابط با همسر را شامل می‌شود (Kochanova et al., 2022).

والدینی که استرس بالایی را تجربه می‌کنند، نرخ‌های بالاتری از علائم هیجانی و ذهنی مانند تحریک‌پذیری<sup>۲</sup> یا خشم، عصبی یا مضطرب بودن را تجربه می‌کنند (Jones et al., 2021). برای این والدین دشوار است که به شیوه‌ای مثبت به کودک خود واکنش نشان دهند و این می‌تواند منجر به سطوح بالاتر درگیری خانوادگی (Crnic et al., 2005; Jones et al., 2021) و بدرفتاری با کودک شود (Curenton et al., 2009). همچنین این مادران بیشتر احتمال دارد که فرزند خود را کتک بزنند (Jackson et al., 2010). در این میان یک رابطه دوسویه وجود دارد بدین معنی که این فرزندپروری خصمانه منجر به افزایش پرخاشگری و مشکلات برونی‌سازی شده‌آدر کودک می‌شود و در عین حال افزایش مشکلات رفتاری در کودک منجر به افزایش استرس والدگری می‌شود (Pohtarst et al., 2019). زیرا مشکلات رفتاری در کودک موجب بروز چالش یا موانعی می‌شود که می‌تواند فرزندپروری را برای خانواده‌ها بیش از پیش تنیدگی زا کند؛ برای مثال کودکی که در مواجهه با تغییر و تازگی بسیار پریشان و مقابله‌جو می‌شود، دائماً دیگران را می‌زند، جیغ می‌کشد، از دستورات اطاعت نمی‌کند، در برابر کارهایی که به او گفته می‌شود مخالفت می‌کند و به خاطر رفتار پرخاشگریانه‌اش نمی‌توان او را با خواهر و برادرانش تنها گذاشت و بار مضاعفی بر دوش والدین می‌گذارد (Bögels & Restifo., 2013).

متأسفانه این مشکلات رفتاری پیش‌بینی کننده پیامدهای منفی از جمله عدم موفقیت تحصیلی و مبتلا شدن به سایر اختلالات روان‌شناختی در سال‌های بعدی زندگی کودکان است (Vaughan et al., 2013). بنابراین کاهش مشکلات رفتاری و مدیریت استرس والدگری برای والدین و فرزندان ضروری است (Burgdorf et al., 2019).

در سال‌های اخیر یکی از برنامه‌های مداخلاتی مورد توجه، برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه<sup>۴</sup> و آموزش مدیریت والدین<sup>۵</sup> بوده است. این برنامه ترکیبی شامل گوش دادن با توجه کامل و پذیرش غیرقضوتی خود و کودک است و تأکید آن بودن در لحظه و درک مسائل کودک بدون قضاوت و خارج شدن از فرزندپروری خودکار<sup>۶</sup> است که با شناسایی طرحواره‌ها<sup>۷</sup> مانع انتقال بین نسلی مشکلات به کودک می‌شود (Bögels & Restifo., 2013) در فرزندپروری خودکار والدین درگیر مدیریت کردن خانه و خانواده می‌شوند و از بزرگ کردن کودکشان لذت نمی‌برند، در این حالت احساس تنیدگی و استرس والدگری می‌کنند و توجه کمتری نیز به فرزند خود دارند و این بر روی ارتباط آن‌ها با فرزندشان نیز تأثیر می‌گذارد و در حالت تنیدگی رفتارهای خارج از اراده با کودک خود دارند؛ برای مثال زودتر عصبانی می‌شوند (Bögels & Restifo., 2013). حالات طرحواره‌ای نیز به تجربیات ما از شیوه‌های تربیتی که والدینمان با ما داشتند باز می‌گردد. هنگامی که ما خودمان پدر و مادر می‌شویم این تجربیات برای ما تکرار می‌شود و اینبار ما همان کارها را با فرزند خود انجام می‌دهیم (Dahl, 2021).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند این برنامه ترکیبی موجب بهبود تنظیم هیجان<sup>۸</sup> والد، افزایش شفقت<sup>۹</sup> نسبت به خود و کودک و کاهش مشکلات رفتاری کودک می‌شود (Dahl, 2021). همچنین در کاهش شیوه‌های فرزندپروری خشن و بهبود خود تنظیمی

---

Parenting stress  
 Irritability  
 Externalizing problems  
 Mindful Parenting  
 Parent Management Training  
 Automatic Parenting  
 Schemas  
 Emotion Regulation  
 Compassion

والد مؤثر است (Mah et al., 2020). این نوع مداخله با کاهش احساسات منفی و بهبود تنظیم هیجان مادران و پدران (Gershy et al., 2017) و بهبود مهارت‌های فرزندپروری (Zhang et al., 2019) نیز مرتبط است. برنامه مداخلاتی مورد توجه دیگر، برنامه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۱</sup> و آموزش مدیریت والدین بوده است. در این برنامه عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۲</sup> والدین نقش مهمی در توضیح فرزندپروری سفت و سخت<sup>۳</sup> دارد. عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زمانی وجود دارد که والدین احساسات و افکار منفی خود را با راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد<sup>۴</sup> مانند بازداری<sup>۵</sup> و سرکوب<sup>۶</sup> تسکین می‌دهند که این امر اگرچه موجب کاهش استرس در کوتاه مدت می‌شود اما در بلند مدت، این استراتژی‌های ناکارآمد اثرات متناقضی ایجاد می‌کنند، بنابراین افکار منفی، احساسات، بی‌نظمی هیجانی و استرس حتی بیشتر افزایش می‌یابد (Bodden & Matthijssen, 2021). دو فرآیند اصلی عدم انعطاف‌پذیری روانی عبارتند از اجتناب تجربی<sup>۷</sup> و همجوشی شناختی<sup>۸</sup>. در اجتناب تجربی والدین برای کنترل و یا اجتناب از احساسات و یا افکار منفی خود تلاش می‌کنند و در همجوشی شناختی والدین در افکار منفی مانند «من والد بدی هستم» گرفتار می‌شوند و این موضوع منجر به افزایش پریشانی والدین می‌شود (Mah et al., 2020). این برنامه به والدین کمک می‌کند تا احساسات و نگرانی‌های خود را به رسمیت بشناسند و بپذیرند و در چالش برانگیزترین لحظات با کودک بر مبنی ارزش‌های خود اقدام کنند و درصدد شناسایی و حذف اعمال نامؤثر برآیند. این برنامه حضور در لحظه و مشاهده‌گری بدون قضاوت را تقویت می‌کند و به کمک شفقت و مهربانی و کاهش خودانتقادگری والدین تلاش می‌کند در لحظات سخت فرزندپروری، اجتناب تجربه‌ای را از میان ببرد؛ به نحوی که والدین بر روی مسائل بااهمیتی پافشاری کنند که رابطه آن‌ها و کودکانشان را معنادارتر می‌کند (Coyne & Murrell, 2009). این رویکرد نتایج مؤثری در کاهش استرس و افسردگی والدین، بهبود کیفیت زندگی و افزایش عملکرد کودک<sup>۱۰</sup> (Whittingham et al., 2015) داشته است. همچنین این مداخله منجر به افزایش پذیرش در والدین و بهبود شیوه‌های سازگارانة تعامل با کودک می‌شود (Brown et al., 2014). پژوهش‌ها نشان داده‌اند این دو برنامه ترکیبی اثربخشی بالاتری از برنامه‌های ترکیب نشده دارند (Bagheri et al., 2018; Brown et al., 2014; Dahl, 2021; Donovan et al., 2022; Gershy et al., 2017; Lengua et al., 2021; Mah et al., 2020; Whittingham et al., 2015) اما شواهدی برای مقایسه‌ی این برنامه‌های ترکیبی وجود ندارد. لذا سؤال پژوهش حاضر این است که آیا بین برنامه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مدیریت والدین با برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و آموزش مدیریت والدین در کاهش استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی‌شده کودک تفاوت معناداری وجود دارد؟

## روش

پژوهش از نوع نیمه تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر مادران کودکان پیش دبستانی شهرستان سمنان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند، ۳۶ مادر با سطوح استرس والدگری بالا (بر طبق شاخص استرس والدگری آبدین (PSI-SF) که کودکانی با مشکلات برونی‌سازی‌شده (بر طبق پرسشنامه رفتاری کودک آیبرگ (ECBI) داشتند، به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه جای گرفتند (دو گروه

---

Parenting based on acceptance and commitment therapy  
Psychological flexibility  
Rigid  
Ineffective coping strategies  
Inhibition  
Suppression  
Experiential avoidance  
Cognitive fusion  
Values  
Child functioning

آزمایش و یک گروه کنترل). ۱۲ مادر برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه و ۱۲ مادر برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین با فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد را به صورت ۸ جلسه ۲ ساعته (هفته ای یک جلسه) دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. برنامه‌های ترکیبی متغیرهای مستقل پژوهش و استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک متغیرهای وابسته پژوهش بودند. به منظور کنترل اثر انتقال مداخله از مادران خواسته شد تا پایان دوره پیگیری آموزش‌هایی را که دریافت کردند با سایر مادران به اشتراک نگذارند. ملاک‌های ورود: داشتن کودک در محدوده سنی ۴ تا ۹ سال، زندگی کردن به همراه همسر، تمایل داشتن مادر به شرکت در جلسات فرزندپروری، داشتن مدرک حداقل دیپلم برای مادر. ملاک‌های خروج: وجود بیماری‌های روانپزشکی و استفاده از داروهای اعصاب و روان در مادر و یا کودک بر اساس مصاحبه روانشناختی پژوهشگر، وجود بیماری طبی مزمن در مادر و یا کودک. غیبت در جلسات آموزشی بیش از دو جلسه، بودن در وضعیت متارکه و طلاق، ابراز عدم تمایل به شرکت در ادامه پژوهش، دریافت خدمات روانشناختی همزمان با پژوهش.

### ابزارهای سنجش

**فرم کوتاه شاخص استرس والدگری (PSI-SF):** شاخص استرس والدگری توسط آبدین در سال ۱۹۹۰ طراحی شد و این پرسشنامه نسخه‌ی کوتاهی از شاخص اصلی استرس والدگری است که سه منبع اصلی استرس و تنیدگی را در والدین می‌سنجد و شامل زیرمقیاس‌های آشفتگی والدین (PD)، کودک دشوار (DC) و تعامل‌های ناکارآمد (P-CDI) است. هر زیر مقیاس ۱۲ ماده و در مجموع شامل ۳۶ پرسش است و در یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود. آشفتگی والدین (۱-۱۲)، تعامل ناکارآمد (۱۳-۲۴) و کودک دشوار (۲۵-۳۶) و استرس کلی (مجموع گویه‌ها) را شامل می‌شود. بیشتر گویه‌ها از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شوند به استثنای گویه‌های ۲۲، ۳۲ و ۳۳ که نمره‌گذاری متفاوتی دارند. سوال ۲۲ از یک والد خوب نیستم (نمره ۵) تا یک والد بسیار خوبی هستم (نمره ۱). سوال ۳۲ از بسیار سختتر از حد انتظار من است (نمره ۵) تا بسیار آسانتر از حد انتظار من است (نمره ۱) و سوال ۳۳ از ۱۰ و بیشتر (نمره ۵) تا ۱ تا ۳ (نمره ۱) نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌های بالاتر، بیانگر سطوح بالاتر استرس والدگری است. نمره‌های خام را می‌توان به نمره‌های درصدی تبدیل کرده و نمره‌هایی که رتبه درصدی ۸۵ یا بالاتر داشته باشند، از لحاظ بالینی معنادار می‌باشد. Abidin (1995) ثابت درونی (آلفای کرونباخ) برای استرس کلی، زیرمقیاس آشفتگی والدگری، تعامل‌های ناکارآمد و کودک دشوار به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۸۰، ۰/۸۵ و اعتبار باز آزمایی طی دوره‌ی زمانی شش ماهه به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۶۸، ۰/۷۸ بیلن کرد. در ایران Fadaei et al. (2011) ساختار عاملی، اعتبار و روایی فرم کوتاه شاخص استرس والدگری را بررسی کردند. نتایج آلفای کرونباخ نمره کل استرس والدگری ۰/۹۰ و زیرمقیاس آشفتگی والدین ۰/۸۰، تعامل ناکارآمد ۰/۸۴ و کودک دشوار ۰/۸۰ بدست آوردند. ضریب اعتبار باز آزمایی ۱۸ روز بعد، ۰/۷۵ برای کل استرس والدگری، ۰/۸۲ برای زیرمقیاس آشفتگی والدین، ۰/۷۳ برای زیرمقیاس تعامل ناکارآمد و ۰/۷۱ برای زیرمقیاس کودک دشوار بود که ثبات نمره‌های این شاخص را در طول زمان نشان می‌داد. دو نمونه از گویه‌های این پرسش‌نامه عبارت‌اند از: خود را تنها و بدون دوست احساس می‌کنم. به نظر نمی‌رسد فرزندم بتواند با همان سرعتی یاد بگیرد که بچه‌های دیگر یاد می‌گیرند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ استرس کلی و هریک از زیرمقیاس‌های آشفتگی والدین، تعامل ناکارآمد و کودک دشوار به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴، ۰/۸۶، ۰/۷۴ بود.

**پرسش‌نامه‌ی رفتاری کودک آیبِرگ (ECBI):** این پرسش‌نامه شامل ۳۶ سؤال است و در سال ۱۹۷۸ توسط آیبِرگ و راس<sup>۳</sup> طراحی شده است. دارای دو مقیاس شدت و مشکل است و با هدف سنجش مشکلات رفتاری و ایذایی رایج میان کودکان و نوجوانان ساخته شده است. پرسشنامه خودگزارش دهی است که توسط والدین تکمیل می‌شود. مقیاس لیکرتی و ۵ امتیازی است که همیشه نمره ۵، غالباً نمره ۴، گاهی نمره ۳، به ندرت نمره ۲ و هرگز نمره ۱ می‌گیرد. همچنین از والدین سؤال می‌شود

1 Parenting Stress Index- Short Form (PSI-SF)  
 2 Eyberg Child Behavior Inventory (ECBI)  
 3 Eyberg, & Ross

## کوثری و همکاران: مقایسه اثربخشی برنامه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد...

که رفتار کودک مشکلی را ایجاد کرده است یا خیر. بله نمره ۱ و خیر نمره ۰ می‌گیرد. مجموع رفتارها مؤلفه مشکل و مجموع پاسخ بله-خیر مؤلفه شدت بدست می‌آید. در مطالعه‌ی Connors et al. (2007) ضریب آلفای مؤلفه‌ی شدت ۰/۹۵ و مؤلفه‌ی مشکل ۰/۹۱ به دست آمده است. دامنه نمرات بین ۱۸۰ تا ۲۱۶ می‌باشد. در غذا خوردن معطل می‌کند و از دستوراتم اطاعت نمی‌کند، دو نمونه از گویه‌های این مقیاس است. در ایران در پژوهشی که Azimifar et al. (2018) انجام دادند، ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس شدت و مشکل ۰/۸۳ و ۰/۸۸ محاسبه شد.

### مداخله‌ها

**برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین:** فرزندپروری ذهن آگاهانه براساس مدل Bögels and Restifo (2013) و آموزش مدیریت والدین بر اساس مدل Sanders et al. (2000) اجرا شده است. این برنامه در ۸ جلسه ۲ ساعته به شرح زیر ارائه شده است؛

محتوای جلسات برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه

جلسه	صورت جلسه
اول	توضیح فرزندپروری خودکار، واکنش جنگ، گریز و میخکوب شدن، آموزش تعامل مثبت
دوم	دیدن کودک با ذهن مبتدی و واریسی بدن، ارائه منطق محبت فیزیکی و جسمانی
سوم	آوردن مهربانی به سمت خودمان و یوگا، نحوه ارتباط کلامی و همدلی با کودک
چهارم	پاسخ دادن به جای واکنش دادن به کودک و آموزش نحوه تحسین
پنجم	توضیح الگوهای ناکارآمد بین نسلی و آموزش نحوه دستور دادن به کودک
ششم	آموزش بازسازی رابطه والد و کودک و آموزش پیامد منطقی رفتار
هفتم	تعیین قواعد و مقررات به صورت ذهن آگاهانه و آموزش چارت رفتاری
هشتم	جمع بندی فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش نادیده گرفتن و محروم سازی

**برنامه ترکیبی آموزش فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مدیریت والدین:** فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد از کتاب لذت فرزندپروری نوشته Coyne and Murrell (2009) و آموزش مدیریت والدین بر اساس مدل Sanders et al. (2000) اجرا شده است، این برنامه در ۸ جلسه ۲ ساعته به شرح زیر ارائه شده است؛

محتوای جلسات برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد

جلسه	صورت جلسه
اول	آشنایی والد با ذهن خود و پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت فرزندپروری واکنشی. آموزش تعامل مثبت
دوم	پیدا کردن ارزش‌های والدینی، استعاره جزیره، ارائه منطق محبت فیزیکی و جسمانی
سوم	تحلیل کارکردی موقعیت‌های پرچالش با کودک و نحوه حل مسائل. نحوه ارتباط کلامی و همدلی با کودک
چهارم	تمرین‌های ذهن آگاهی برای تجربه احساسات و عدم اجتناب از آن. نحوه تحسین و دستوردادن به کودکان
پنجم	طرح ریزی برای قشقرق‌ها و تغییر پیامدها. توضیح پیامد منطقی رفتار و لزوم استفاده از آن
ششم	اشتباه در مسیر فرزندپروری و تمرین یک نگاه به عقب و والد کامل. آموزش چارت رفتاری برای رفتارهای روزانه
هفتم	مقایسه خود با والد کامل و مراقبت از خود. نحوه برخورد با مشکلات رفتاری و آموزش نادیده گرفتن
هشتم	ایجاد تعهد در مادر برای ماندن در مسیر. آموزش محروم سازی و اصول آن

### شیوه اجرای پژوهش

پس از اخذ مجوز از آموزش و پرورش و ورود به پیش دبستانی نیکان شهر سمنان، از داوطلبین برای یک جلسه توجیهی دعوت شد. در این جلسه اهداف پژوهش و نحوه تشکیل جلسات شرح داده شد. درباره اصول اخلاقی، رازداری و محرمانه بودن

اطلاعات والدین صحبت شد. برای نمونه گیری، پرسشنامه‌های پژوهش به والدین داده شد و والدینی که علاوه بر سایر ملاک‌های ورود، دارای استرس والدگری بودند و کودکانشان مشکلات برونی‌سازی شده داشتند، به عنوان افراد نمونه انتخاب شدند، این مادران به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۲ نفر) قرار داده شدند. گروه کنترل نیز در لیست انتظار قرار گرفت. آموزش دو ماه به طول انجامید. بعد از اتمام جلسات پس از آزمون و سپس پیگیری سه ماهه از هر سه گروه گرفته شد. از آنجایی که گروه کنترل در لیست انتظار وجود داشت بعد از اتمام دوره پیگیری، برنامه آموزش مدیریت والدین برای این گروه اجرا شد. برای تحلیل داده‌ها نیز از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن مادران و کودکان در گروه ذهن‌آگاهانه  $36/58 \pm 3/02$  و  $5/75 \pm 0/452$  در گروه پذیرش و تعهد  $35/10 \pm 3/10$  و  $6/50 \pm 0/52$  در گروه کنترل  $35/08 \pm 3/98$  و  $5/42 \pm 0/51$  فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات مادران در گروه ذهن‌آگاهانه کارشناسی (۷ و ۵۸/۳)، کارشناسی ارشد (۵ و ۴۱/۷). در گروه پذیرش و تعهد کارشناسی (۷ و ۵۸/۳)، کارشناسی ارشد (۵ و ۴۱/۷). در گروه کنترل دیپلم (۳ و ۲۵/۰)، کارشناسی (۷ و ۵۸/۳)، کارشناسی ارشد (۱ و ۸/۳) و دکتری (۱ و ۸/۳). فراوانی و درصد فراوانی مادران شاغل و خانه دار در گروه ذهن‌آگاهانه (۸ و ۶۶/۷) و (۴ و ۳۳/۳). در گروه پذیرش و تعهد (۹ و ۷۵/۰) و (۳ و ۰/۲۵). در گروه کنترل (۵ و ۴۱/۷) و (۷ و ۵۸/۳) بود.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه و نوع آزمون

متغیر	پیش آزمون			پس آزمون			پیگیری		
	گروه	M	ACT	C	M	ACT	C	M	ACT
استرس والدینی	میانگین	۱۱۷/۴۲	۱۱۱/۶۷	۱۱۳/۶۷	۷۸/۰۰	۷۶/۵۸	۱۱۲/۲۵	۷۶/۵۸	۷۶/۶۷
	انحراف معیار	۸/۵۸	۱۰/۵۹	۱۱/۱۳	۱۱/۴۰	۱۰/۴۵	۱۰/۹۲	۱۱/۴۷	۹/۹۴
مشکلات برونی سازی شده کودک	میانگین	۱۱۷/۵۸	۱۰۸/۹۲	۱۰۸/۸۳	۸۶/۰۰	۷۵/۸۳	۱۰۸/۰۰	۸۲/۴۲	۷۴/۳۳
	انحراف معیار	۸/۱۸	۱۳/۱۶	۱۲/۸۸	۷/۶۵	۱۱/۸۹	۱۴/۱۹	۷/۰۷	۱۱/۷۳

برنامه ترکیبی با پذیرش و تعهد = ACT، برنامه ترکیبی با ذهن آگاهانه = M، کنترل = C

جدول ۱ نمرات میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و کنترل را در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و آموزش مدیریت والدین در متغیر استرس والدینی و مشکلات برونی‌سازی شده کودک در پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون کاهش یافته است که تغییرات در مرحله پیگیری چشمگیر نیست. در گروه برنامه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مدیریت والدین متغیر استرس والدینی در پس آزمون کاهش یافته و در پیگیری اندکی افزایش داشته است. متغیر مشکلات برونی‌سازی شده کودکان در پس آزمون کاهش یافته و در پیگیری نیز تغییر چشمگیری نداشته است. به منظور تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد، به گونه‌ای که نمرات پیش آزمون متغیرهای پژوهش به عنوان متغیرهای کووریت استفاده شدند تا بتوان پیش آزمون را کنترل کرد.

قبل از انجام تحلیل کوواریانس چند متغیره پیش فرض‌های لازم برای این آزمون مورد بررسی قرار گرفته است. پیش فرض نرمال بودن داده‌ها در هر گروه توسط آزمون شاپیرو و ویلک مورد بررسی قرار گرفت. در این آزمون سطح معناداری تمام متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایش و کنترل ( $p \geq 0/05$ ) بود و فرض نرمال بودن داده‌ها تایید شد. همچنین پیش فرض

### کوثری و همکاران: مقایسه اثربخشی برنامه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد...

برابری ماتریس‌های کوواریانس توسط آزمون ام باکس<sup>۱</sup> بررسی شد. این پیش فرض در متغیر استرس والدینی در پیگیری (F= ۲/۰۴۷، P=۰/۰۵۶) و متغیر مشکلات برونی سازی شده کودک در پس آزمون (F= ۱/۵۶۶، P=۰/۰۹۴) (M=۲۱/۶۹۱ باکس) و متغیر مشکلات برونی سازی شده کودک در پس آزمون (F= ۱۳/۴۶۶، P=۰/۰۰۰۱) (M=۱۳/۴۶۶ باکس) مورد تایید قرار گرفت. از آزمون لون جهت بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌های خطای متغیرهای وابسته استفاده شد، با توجه به سطح معناداری (P≥۰/۰۵) پیش فرض همگنی واریانس‌های خطا در همه گروه‌ها و در هر دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون مورد تایید قرار گرفت. نتایج آزمون کرویت بارتلت نیز نشان داد این پیش فرض در متغیر استرس والدینی معنادار است اما در متغیر مشکلات برونی سازی شده کودک در مرحله پیگیری (p=۰/۰۰۰۱) تایید نمی‌شود. با توجه به اینکه ام باکس و کرویت بارتلت در بعضی از متغیرها تایید نشد از آزمون‌های سختگیرانه‌تری همچون اثر پیلای استفاده شد.

جدول ۲ آزمون اثر پیلای به منظور مقایسه گروه‌ها در متغیرهای پژوهشی

متغیر	مرحله	مقدار	F	معناداری	نسبت مجذور آتا	توان مشاهده شده
استرس والدینی	پس آزمون	۰/۸۶۵	۷/۸۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳۲	۱/۰۰۰
	پیگیری	۰/۹۱۱	۸/۶۵۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱۶	۱/۰۰۰
مشکلات برونی سازی شده کودک	پس آزمون	۰/۹۱۲	۱۳/۴۰۰	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۶	۱/۰۰۰
	پیگیری	۰/۹۳۷	۱۴/۰۹۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱۴	۱/۰۰۰

بر اساس اطلاعات موجود در جدول ۲ با توجه به مقدار F و سطح معناداری آن، پس از حذف اثر پیش آزمون، بین گروه‌های پژوهش در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره برای مقایسه اثربخشی برنامه‌های ترکیبی بر متغیرها در مرحله پس آزمون / پیگیری

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	نسبت مجذور آتا	توان مشاهده شده
گروه پس آزمون پیگیری	پریشانی والدین	1342/571	2	22/226	۰/۰۰۰۱	0/581	۱/۰۰۰
	تعامل ناکارآمد	1533/190	2	44/345	۰/۰۰۰۱	0/735	۱/۰۰۰
	کودک دشوار	635/669	2	17/396	۰/۰۰۰۱	0/521	۱/۰۰۰
	مشکل	5184/663	2	62/933	۰/۰۰۰۱	0/797	۱/۰۰۰
	شدت	228/239	2	8/074	۰/۰۰۰۱	0/335	0/939
	پریشانی والدین	1625/885	2	40/532	۰/۰۰۰۱	0/717	۱/۰۰۰
	تعامل ناکارآمد	1620/212	2	51/826	۰/۰۰۰۱	0/764	۱/۰۰۰
	کودک دشوار	493/951	2	13/947	۰/۰۰۰۱	0/466	0/997
	مشکل	5410/625	2	56/384	۰/۰۰۰۱	0/779	۱/۰۰۰
	شدت	431/398	2	22/055	۰/۰۰۰۱	0/580	۱/۰۰۰



در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس ارائه شده است که مشاهده می‌کنیم بین گروه‌های مختلف ترکیبی ذهن آگاهانه، اکت و کنترل در تمام متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. لذا از آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مقایسه گروه‌ها در متغیرهای پژوهشی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴ مقایسه زوجی زیرمقیاس‌های متغیرها در بین گروه‌ها در مرحله پس آزمون/پیگیری

متغیر وابسته	گروه	در مقایسه با گروه	اختلاف میانگین پس آزمون	سطح معناداری پس آزمون	اختلاف میانگین پیگیری	سطح معناداری پیگیری
	M	ACT	-۰/۲۰۶	۱/۰۰۰	-۱/۰۴۶	۱/۰۰۰
پیشانی والدین	M	C	-۱۳/۰۶۹	۰/۰۰۰۱	-۱۴/۷۷۳	۰/۰۰۰۱
	ACT	C	۱۲/۸۶۳	۰/۰۰۰۱	-۱۳/۷۲۷	۰/۰۰۰۱
	M	ACT	-۲/۳۵۸	۰/۵۵۹	-۳/۵۴۵	۰/۱۲۱
استرس والدینی	M	C	-۱۴/۹۱۱	۰/۰۰۰۱	-۱۵/۷۲۹	۰/۰۰۰۱
تعامل ناکارآمد	ACT	C	-۱۲/۵۵۳	۰/۰۰۰۱	-۱۲/۱۸۴	۰/۰۰۰۱
	M	ACT	-۰/۳۵۲	۱/۰۰۰	۰/۶۴۶	۱/۰۰۰
کودک دشوار	M	C	-۹/۰۹۶	۰/۰۰۰۱	-۷/۵۱۷	۰/۰۰۰۱
	ACT	C	-۸/۷۴۳	۰/۰۰۰۱	-۸/۱۶۳	۰/۰۰۰۱
	M	ACT	۵/۸۴۵	۰/۱۲۴	۳/۸۳۷	۰/۶۱۶
مشکلات	M	C	-۲۲/۱۹۴	۰/۰۰۰۱	-۲۴/۱۲۲	۰/۰۰۰۱
مشکلات برونی سازی شده کودک	ACT	C	-۲۸/۰۳۹	۰/۰۰۰۱	-۲۷/۹۵۸	۰/۰۰۰۱
	M	ACT	-۲/۰۸۷	۰/۶۱۲	-۲/۰۱۵	۰/۴۲۷
شدت	M	C	-۶/۳۷۷	۰/۰۰۱	-۸/۳۶۷	۰/۰۰۰۱
	ACT	C	-۴/۱۸۹	۰/۰۳۱	-۶/۳۵۲	۰/۰۰۰۱

برنامه ترکیبی فرزندپروری پذیرش و تعهد با آموزش مدیریت والدین = ACT، برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه با آموزش مدیریت والدین = M، کنترل = C

در جدول ۴ مشاهده می‌شود که در مراحل پس آزمون و پیگیری در متغیرهای استرس والدینی و مشکلات برونی سازی شده کودک اختلاف معناداری میان گروه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مدیریت والدین با گروه ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین وجود دارد ( $P \leq 0.01$ ). اما اختلاف این دو گروه آزمایش با یکدیگر معنادار نیست ( $P > 0.05$ ).

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی برنامه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مدیریت والدین با اثربخشی برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین بر استرس والدگری و مشکلات برونی سازی شده کودک انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد هر دو برنامه ترکیبی منجر به کاهش معنادار استرس والدگری و مشکلات برونی سازی شده کودک در پس آزمون و پیگیری سه ماهه شدند. اما تفاوت معناداری در اثر بخشی دو برنامه بر استرس والدگری و مشکلات کودک مشاهده نشد.

تاثیر برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین بر کاهش استرس والدگری و مشکلات رفتاری کودک همسو با یافته‌های (Dahl, 2021; Gershy et al., 2017; Mah et al., 2020; Zhang et al., 2019) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت در این برنامه والدین با شناسایی مکانیزم عمل تنیدگی و واکنش جنگ، گریز و میخکوب شدن می‌آموزند

Ⓛ Bonferroni  
Ⓜ Distress  
Ⓜ Fight Flight Freeze reaction

با استفاده از تکنیک‌های کاهش تنش همچون اسکن بدن، فضای تنفس سه دقیقه‌ای، یوگا و سایر مراقبه‌ها<sup>۳</sup> سطح کلی تنیدگی‌های خود را پایین بیاورند (Pohtarst et al., 2019).

به علاوه وجود تمریناتی همچون محبت فیزیکی و تجربه لمس و در آغوش گرفتن کودک، موجب ترشح هورمون اکسی توسین می‌شود که در نتیجه آن آرامش والد بیشتر شده و میزان استرس والدگری کاهش می‌یابد (Shorey et al., 2023). در این برنامه همچنین بر خودشفقتی تاکید می‌شود زیرا بسیاری از والدین با خود همدلی خوبی ندارند و زمانیکه با کودک خود شکایا نیستند و یا به عنوان والد اشتباهی مرتکب می‌شوند، خودشان را به شدت قضاوت می‌کنند و اگر فکر کنند که اشتباهی مرتکب شده اند، با خودشان بدرفتاری می‌کنند یا خودشان را مورد سرزنش قرار می‌دهند از طرفی اگر همین اتفاق برای دوست والدین رخ دهد، احتمالاً بیشتر به همدلی با او می‌پردازند و او را سرزنش نمی‌کنند. بنابراین به آن‌ها آموزش داده می‌شود تا همین مهربانی را در زمان‌های تنیدگی به خودشان هدیه بدهند. این خودشفقتی موجب خشونت کمتر والدین و صبوری و بخشش بیشتر می‌شود (Bögels & Restifo., 2013).

در این برنامه والدین قادر می‌شوند در یک لحظه خاص فقط بر روی فرزندان و رفتار آن‌ها تمرکز کنند، بنابراین آن‌ها می‌توانند با پذیرش بدون قضاوت به فرزندان خود نزدیک شوند. این پذیرش بدون قضاوت، به نوبه خود، والدین را قادر می‌سازد تا هیجانات خود را مستقل از سایر تجربیات و هیجانات قبلی تنظیم کنند. بنابراین، والدین می‌توانند در واقع صدای فرزندان خود را بشنوند، نیازهای آن‌ها را درک کنند و با آن‌ها تعامل مثبت داشته باشند (Aydin, 2022).

زمانی که به کمک برنامه ترکیبی فرزندپروری ذهن آگاهانه و آموزش مدیریت والدین، والد با توجه کامل به کودک گوش می‌دهد و کودک را می‌پذیرد و با خودتنظیمی<sup>۴</sup> که یاد گرفته است واکنش‌های شدیدی به کودک نشان نمی‌دهد و به جای تنبیه کودک به شیوه‌ای آرام‌تر و آگاهانه‌تر پاسخ می‌دهد، کم از میزان مشکلات برونی‌سازی شده کودک کاسته می‌شود و با توجه به وجود رابطه دوسویه میان استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک (Pohtarst et al., 2019) با کاهش مشکلات رفتاری کودک، از میزان تنیدگی والد نیز کاسته می‌شود و والد می‌تواند نظم و انضباط ثابتی ترتیب دهد و بر این قوانین نظارت صحیح داشته باشد. انتظارات غیرواقع بینانه والد کم شده و بر میزان عاطفه مثبت او نیز افزوده می‌شود (Ahemaitijiang et al., 2021).

یافته دیگر نشان داد، برنامه ترکیبی فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مدیریت والدین بر کاهش استرس والدگری و مشکلات رفتاری کودک مؤثر است، این یافته با نتایج (Brown et al., 2014; Whittingham et al., 2015) هماهنگ و همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت در این برنامه ترکیبی با کاهش اجتناب‌های تجربه‌ای، والدین قادر می‌شوند افکار و احساسات منفی خود را بشناسند و به جای سرکوب یا کنترل افکارشان آن‌ها را بپذیرند. در نتیجه رابطه‌ی والد با افکار و احساساتش تغییر می‌کند. همچنین در این برنامه ترکیبی با مشخص کردن ارزش‌های والدینی، فرزندپروری و زندگی، معنای جدیدی در ذهن والد شکل می‌گیرد و به والدین کمک می‌شود تا در جنبه‌هایی که امکان تغییر وجود دارد بر اساس این ارزش‌ها بر ایجاد تغییر تمرکز کنند و در بخش‌هایی که امکان تغییر وجود ندارد، بر پذیرش خود و کودک تمرکز کنند. به نظر می‌رسد در این پژوهش این برنامه ترکیبی به کمک پذیرش، آگاهی، افزایش تنظیم هیجان والد و بهبود مشاهده‌گری بدون قضاوت در کاهش استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک مؤثر بوده است.

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد علت پریشانی والدین را اجتناب تجربی و همجوشی شناختی می‌داند. بنابراین در این رویکرد به کمک پذیرش و ناهمجوشی شناختی از میزان تنیدگی والدین کاسته می‌شود. والد با پذیرش افکار و احساسات منفی از اجتناب تجربی رها می‌شود و به کمک جداسازی می‌تواند افکارش را به عنوان افکار نه به عنوان واقعیت در نظر بگیرد و از همجوشی شناختی فاصله بگیرد (Mah et al., 2020).

در این برنامه با ایجاد تعامل مثبت و محبت کلامی و جسمانی رابطه والد و کودک تقویت می‌شود و تحسین و توجه مثبت به رفتارهای کودک موجب افزایش آن رفتارها شده و در نهایت منجر به کاهش مشکلات رفتاری کودک می‌شود. همچنین علت کاهش مشکلات رفتاری در این برنامه روبه رو شدن کودک با پیامد منطقی رفتار خود است که در نهایت متوجه می‌شود چه رفتارهایی منجر به چه نتایجی می‌شود (Nystrand et al., 2021).

در تبیین دیگر می‌توان گفت با افزایش یافتن میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از میزان پریشانی والدین کاسته شده است، زیرا زمانی که والدین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ندارند از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمدی مانند بازداری و سرکوب استفاده می‌کند که منجر به پریشانی بیشتر می‌شوند (Bodden & Matthijssen, 2021). بنابراین والدین با پذیرش احساسات ناخوشایند، خلاصی از افکار دشوار، شفاف‌سازی ارزش‌ها و اهداف از میزان انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردار می‌شوند که در نهایت منجر به کاهش میزان تنیدگی و استرس آن‌ها شده است.

دیگر یافته پژوهش نشان داد میان اثربخشی این دو برنامه ترکیبی بر استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک تفاوت معناداری وجود ندارد. علت این یافته می‌تواند در وجود شباهت‌های این دو برنامه با یکدیگر باشد، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد جزء موج سوم شناختی - رفتاری می‌باشند و هر دو به دنبال بهبود بخشیدن فرزندپروری والدین از طریق ایجاد تغییر در شناخت و هیجان‌ات والدین هستند. هر دو رویکرد از شفقت و مهربانی و کاهش خودانتقادگری والدین بهره می‌برند و بر پذیرش غیرقضاوتی خود و کودک تمرکز دارند. همچنین یکی از سازوکارهای موجود در فرزندپروری مبتنی بر پذیرش و تعهد، حضور در لحظه و مشاهده‌گری بدون قضاوت است. بنابراین در این رویکرد از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی همچون شنیدن، راه رفتن و درک ذهن‌آگاهانه کودک استفاده می‌شود، وجود این مفهوم مشترک و انجام این تکنیک‌ها شباهت این دو نوع فرزندپروری را بیش از پیش بیشتر می‌سازد زیرا در رویکرد ذهن‌آگاهانه نیز همین مفهوم و تکنیک‌ها به طور گسترده‌تری وجود دارند.

محدودیت پژوهش با توجه به شرایط کرونا در کشور بود که علی‌رغم کنترل نسبی این بیماری و باز شدن مدارس اما به علت رعایت پروتکل‌های بهداشتی اجرای بخش خوردن ذهن‌آگاهانه در جلسه امکان‌پذیر نبود، بنابراین این تمرین توسط پژوهشگر ضبط شد و در دسترس مادران قرار گرفت تا به عنوان تمرین خانگی آن را انجام دهند. تمرین یوگا که باید هم در جلسه آموزشی و هم در منزل انجام می‌شد، با توجه به فضای مدرسه امکان انجام در جلسه آموزشی را نداشت، به همین جهت پژوهشگر نحوه انجام تمرینات یوگا را به کمک فیلم‌های آموزشی ارائه کرد تا والدین برای تمرین خانگی بدانند چگونه یوگا را انجام دهند. به دلیل حضور نداشتن پدران در نمونه پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده نمونه شامل پدران نیز باشد تا بتوان نتایج مادران و پدران را نیز با هم مقایسه کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود روانشناسان در مشاوره‌های فردی و گروهی زمانی که متوجه می‌شوند والد دارای استرس والدگری است و یا مشکلات برونی‌سازی شده‌ی کودک بیشتر از میزان بهنجار سن رشدی اوست که موجب شده والد دارای افکار یا احساسات منفی زیادی باشد به جای برنامه آموزش مدیریت والدین از این برنامه‌های ترکیبی استفاده کنند. به دلیل پژوهش‌های اندکی که در این حوزه وجود دارد، توصیه می‌شود این برنامه ترکیبی بر روی والدینی که دارای کودکانی با اختلالات بالینی هستند اجرا شود و یا سایر متغیرهای مهم خانواده و والد و کودک مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود با دوره‌های پیگیری طولانی‌تر برای مثال پیگیری‌های شش ماهه و یا یک ساله ماندگاری آموزش‌ها بررسی شود.

### ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی رازداری و محرمانه بودن اطلاعات مادران رعایت شد. مادران با رضایت کامل در پژوهش شرکت کردند و مداخله هیچ نوع آسیبی برای شرکت کنندگان نداشت. این پژوهش با کد اخلاق IRCT20211006052688N1 در مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران و کد اخلاق IR.SEMUMS.REC.1400.191 در دانشگاه علوم پزشکی سمنان مصوب گردیده است. این پژوهش برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول می‌باشد.

## تضاد منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

## تشکر و قدردانی

از همه‌ی مادران شرکت‌کننده در پژوهش که امکان انجام این پژوهش را میسر کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

## Reference

- Abidin, R.R. (1995). *Parenting stress index. Professional Manual*. Psychological Assessment Resources.
- Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15, 18344909211037016.
- Aydin, A. (2022). Examining the Mediating Role of Mindful Parenting: A Study on the Relationship between Parental Emotion Regulation Difficulties and Problem Behaviors of Children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-11.
- Azimifar, S., Jazayeri, R., Fatehizade, M., & Abedi, A. (2018). The comparing the effects of parent management training and acceptance and commitment based parenting training on mother-child relationship among mothers who have children with externalizing behavior problems. *Family Counseling and Psychotherapy*, 7(2), 99-122. (In Persian)
- Bagheri, M., Tahmassian, K., & Mazaheri, M. A. (2018). Efficacy of Mindful Parenting and Parent Management Training Integrative Program on Psychological Wellbeing and Happiness of Children. *Clinical Psychology Studies*, 8(30), 1-26. doi: 10.22054/jcps.2018.8537. (In Persian)
- Bodden, D. H., & Matthijssen, D. (2021). A Pilot Study Examining the Effect of Acceptance and Commitment Therapy as Parent Counseling. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 978-988.
- Bögels, S., & Restifo, K. (2013). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>
- Brown, F.L., Whittingham, K., Boyd, R.N., McKinlay, L., & Sofronoff, K. (2014). Improving child and parenting outcomes following paediatric acquired brain injury: a randomised controlled trial of Stepping Stones Triple P plus Acceptance and Commitment Therapy. *J Child Psychol Psychiatry*. 55(10): 1172-83. doi: 10.1111/jcpp.12227.
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M.J. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Psychol*. 10:1336. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.01336.
- Connors, N. A., Edwards, M. C., & Grant, A. S. (2007). An evaluation of a Parenting class curriculum for parents of young children: parenting the strong-willed child. *Journal of child family studies*, 16, 321-330. doi 10.1007/s10826-006-9088-z
- Coyne, L. W., & Murrell, A. R. (2009). *The joy of parenting: an acceptance & commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. New Harbinger Publications.

- Crnic, K.A., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development*, 14, 117-132. doi:10.1002/icd.384
- Curenton, S. M., McWey, L. M., & Bolen, M. G. (2009). Distinguishing maltreating versus non-maltreating at-risk families: Implications for foster care and early childhood education interventions. *Families in Society*, 90, 176-182.
- Dahl, V. (2021). *Development and Mixed Methods Evaluation of a Combined Mindful Parenting and Behavioral Parent Training Intervention for Children with Disruptive Behavioral Problems* (Doctoral dissertation, New York University).
- Donovan, M.O., Pickard, J.A., Herbert, J.S., & Barkus, E. (2022). Mindful Parent Training for Parents of Children Aged 3-12 Years with Behavioral Problems: a Scoping Review. *Mindfulness* 13, 801-820. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01799-y>
- Fadaei, Z., Dehghani, M., Tahmasian, K. & Farhadei, F. (2011). Investigating reliability, validity and factor structure of parenting stress- short form in mother's 7-12 year- old child, *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 8(2), 83.(In Persian )
- Gersh, N., Meehan, K. B., Omer, H., Papouchis, N., & Sapir, I. S. (2017). Randomized clinical trial of mindfulness skills augmentation in parent training. *Child Youth Care Forum*, 46, 783-803.
- Jackson, A. P., Preston, K. S. J., & Franke, T. M. (2010). Single parenting and child behavior problems in kindergarten. *Race and Social Problems*, 2, 50-58. <https://doi.org/10.1007/s12552-010-9026-y>.
- Jones, J.H., Call, T.A., Wolford, S.N., McWey, L.M. (2021) Parental Stress and Child Outcomes: The Mediating Role of Family Conflict. *J Child Fam Stud* 30, 746-756. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01904-8>
- Kochanova, K., Pittman, L.D., & McNeela, L. (2022). Parenting Stress and Child Externalizing and Internalizing Problems among Low-Income Families: Exploring Transactional Associations. *Child Psychiatry Hum Dev*. 53(1):76-88. Doi: 10.1007/s10578-020-01115-0.
- Lengua, L. J., Ruberry, E. J., McEntire, C., Klein, M., & Jones, B. (2021). Preliminary evaluation of an innovative, brief parenting program designed to promote self-regulation in parents and children. *Mindfulness*, 12(2), 438-449.
- Mah, J. W. T., Murray, C., Locke, J., & Carbert, N. (2020). Mindfulness enhanced behavioral parent training for clinic-referred families of children with ADHD: A randomized controlled trial. *Journal of Attention Disorders*, <https://doi.org/10.1177/1087054720925882>
- Nystrand, C., Helander, M., Enebrink, P., Feldman, I., & Sampaio, F. (2021). Adding the Coping Power Programme to parent management training: The cost-effectiveness of stacking interventions for children with disruptive behaviour disorders. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(10), 1603-1614.
- Potharst, E.S., Boekhorst, M.G., Cuijlits, I., Van Broekhoven, K.E., Jacobs, A., Spek, V., Nyklíček, I., Bögels, S.M., & Pop, V.J. (2019) A Randomized Control Trial Evaluating an Online Mindful Parenting Training for Mothers with Elevated Parental Stress. *Front Psychol*.10:1550. doi:10.3389/fpsyg.2019.01550.
- Sanders, M. R., Markie-Dadds, C., Tully, L. A., & Bor, W. (2000). The triple P-positive parenting program: a comparison of enhanced, standard, and self-directed behavioral family intervention for parents of children with early onset conduct problems. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 624. doi: 10.1037/OT022-006X.68A624

- Shorey, S., Asurlekar, A. R., Chua, J. S., & Lim, L. H. K. (2023). Influence of oxytocin on parenting behaviors and parent-child bonding: A systematic review. *Developmental Psychobiology*, 65, e22359. <https://doi.org/10.1002/dev.22359>
- Vaughan, E.L., Feinn, R., Bernard, S., Brereton, M., & Kaufman, J.S. (2013). Relationships between child emotional and behavioral symptoms and caregiver strain and parenting stress. *J Fam Issues* 34(4):534-556. <https://doi.org/10.1177/0192513X12440949>
- Whittingham, K., Sanders, M.R., McKinlay, L., & Boyd, R.N. (2015). Parenting Intervention Combined with Acceptance and Commitment Therapy: A Trial with Families of Children with Cerebral Palsy. *Journal of pediatric psychology*. 2016 Jun; 41(5):531-42. doi: 10.1093/jpepsy/jsv118.
- Zhang, N., Zhang, J., & Gewirtz, A. H. (2019). Do less mindful mothers show better parenting via improvements in trait mindfulness following a military parent training program? *Frontiers in Psychology*, 10, doi: 10.3389/fpsyg.2019.009

---

#### COPYRIGHTS

©2022 by the authors. Licensee Family Psychology Association of Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

---

